

Información y Beneficios

FRESAS



Comprar: Elija fresas con brillo y color saludable. Evite las fresas blandas, manchadas con moho.

Preparar: Lave las fresas rápidamente bajo agua fría, evite remojarlas porque tienden a absorber agua y pierden el sabor.

Almacenar: Deseche las fresas dañadas. Guárdelas en un recipiente quedando un poco sueltas y refrigéralas no más de 2 a 3 días.

Rev.1/2010

¿Qué nutrientes proveen las fresas?

Vitamina C — Importante para la cicatrización y la absorción de otros nutrientes en el cuerpo.

Vitamina A — Importante para el crecimiento, mantenimiento de la piel y buena visión

Fibra — Importante para el proceso digestivo.

Acido Fólico — Esencial para las células rojas y formación de genes .

Magnesio — Importante para la función normal de los músculos y nervios.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Información y Beneficios

FRESAS



Comprar: Elija fresas con brillo y color saludable. Evite las fresas blandas, manchadas con moho.

Preparar: Lave las fresas rápidamente bajo agua fría, evite remojarlas porque tienden a absorber agua y pierden el sabor.

Almacenar: Deseche las fresas dañadas. Guárdelas en un recipiente quedando un poco sueltas y refrigéralas no más de 2 a 3 días.

Rev.1/2010

¿Qué nutrientes proveen las fresas?

Vitamina C — Importante para la cicatrización y la absorción de otros nutrientes en el cuerpo.

Vitamina A — Importante para el crecimiento, mantenimiento de la piel y buena visión

Fibra — Importante para el proceso digestivo.

Acido Fólico — Esencial para las células rojas y formación de genes .

Magnesio — Importante para la función normal de los músculos y nervios.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Información y Beneficios

FRESAS



Comprar: Elija fresas con brillo y color saludable. Evite las fresas blandas, manchadas con moho.

Preparar: Lave las fresas rápidamente bajo agua fría, evite remojarlas porque tienden a absorber agua y pierden el sabor.

Almacenar: Deseche las fresas dañadas. Guárdelas en un recipiente quedando un poco sueltas y refrigéralas no más de 2 a 3 días.

Rev.1/2010

¿Qué nutrientes proveen las fresas?

Vitamina C — Importante para la cicatrización y la absorción de otros nutrientes en el cuerpo.

Vitamina A — Importante para el crecimiento, mantenimiento de la piel y buena visión

Fibra — Importante para el proceso digestivo.

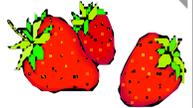
Acido Fólico — Esencial para las células rojas y formación de genes .

Magnesio — Importante para la función normal de los músculos y nervios.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Información y Beneficios

FRESAS



Comprar: Elija fresas con brillo y color saludable. Evite las fresas blandas, manchadas con moho.

Preparar: Lave las fresas rápidamente bajo agua fría, evite remojarlas porque tienden a absorber agua y pierden el sabor.

Almacenar: Deseche las fresas dañadas. Guárdelas en un recipiente quedando un poco sueltas y refrigéralas no más de 2 a 3 días.

Rev.1/2010

¿Qué nutrientes proveen las fresas?

Vitamina C — Importante para la cicatrización y la absorción de otros nutrientes en el cuerpo.

Vitamina A — Importante para el crecimiento, mantenimiento de la piel y buena visión

Fibra — Importante para el proceso digestivo.

Acido Fólico — Esencial para las células rojas y formación de genes .

Magnesio — Importante para la función normal de los músculos y nervios.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition